名人养生

郑少秋的“三色”养生法

近日，75岁的港星郑少秋出席活动的照片在网上“刷屏”，不少人惊叹：75岁了，精气神还是那么足，看起来比我都年轻，怎么做到的？其实，郑少秋的保养方法非常简单，用的是“三色”养生法。

郑少秋

一黄：每天吃燕麦

“控制胆固醇，一定要吃燕麦。”郑少秋说，为保持身材，早餐只吃麦片和粥，再加点蔬菜沙拉。郑少秋的胆固醇偏高，所以一直坚持吃燕麦，控制胆固醇。科学家研究发现，每天只吃3克燕麦，就能降低总胆固醇的5%-10%。而每降低1%的总胆固醇，罹患心脏疾病的风险则下降2%。对于50岁以上的人群来说，食用燕麦必不可少。

一黑：黑芝麻补肾

郑少秋依然走路带风，离不开黑芝麻的滋养。黑芝麻含有多种人体必需氨基酸，能加速人体代谢，还能预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇、延年益寿。中医中药理论认为，黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、填脑髓的作用，在乌发养颜方面的功效，更是有口皆碑。

一红：一勺红酒加热喝

郑少秋睡前会喝点红酒，不过他喝红酒的习惯比较特别，是煮热了喝。“一小匙就好，但要煮过，把酒精去掉，这样长期喝对我的心脏和肠胃没有负担。最重要的是早上起来两颊粉嫩，皮肤水水的，上工化妆效果特别好。”如果每天都喝一些酒，能畅通血脉，对预防心血管疾病有着很好的作用。郑少秋提醒，一定要注意喝的量。

郑少秋非常注重养生，按时起床，按时休息，还养成睡子午觉的习惯，每周要去一两次健身房，平时也会跑步、游泳，保证每天30-40分钟的运动量。郑少秋就连日常喝水都讲究颇多：“20多年来从没喝过冰水，也不喝太烫的水，只喝温水。”而对于每天多喝水这个常识，郑少秋也给出心得，“如果你真的汗不多的话，或者去洗手间不多的话，真的不要喝那么多，肾会有负担。”

年龄只是一个数字，即使年过古稀，依然可以绽放青春的活力，75岁看起来像40岁，郑少秋的“三色”养生法功劳可不小。

付莉莉/文

保健支招

轻松排痰四法

老年人呼吸道发生炎症病变时，液体的成分就会发生改变，形成痰液。如果痰液不能及时排出，则会阻塞气道，严重时可导致痰液在肺部淤积，引起肺炎、高烧等并发症。以下四法有助老人轻松排出痰液。

多喝水。经常咳嗽的老人，呼吸道部位会有不同程度的脱水，这会加重呼吸道炎症和分泌物的黏稠度，使痰不易咳出。多喝水，能使气道湿化，黏稠的分泌物得以稀释，容易咳出。

自主活动。多进行快走、慢跑、唱歌等活动，这些活动可促进深呼吸，增大肺活量，促进痰液排出。

叩击背部。家里人可以帮助老人叩背，促使呼吸道分泌物松脱、排出。操作者双手弯曲并拢成杯状，利用手腕的力量从肺底由下向上、由外向内快节奏叩击背部。每个部位每次连续叩拍30秒左右，再叩拍下个部位，每侧至少拍3-5分钟，每日叩拍2-3次，叩击力量要适中。操作过程中如发生咳嗽、咯痰，应立即停止，吐痰后漱口。宜进餐前30分钟或餐后两小时进行，以免在叩背过程中发生呕吐。

室内通风。保持室内空气清新，定时开窗通风换气，室内相对湿度保持在50%-60%，这样有利于保持呼吸道黏膜的湿润状态，帮助痰液排出。

胡佑志/文

温馨提示

秋季如何对抗燥邪

燥咳分两种

秋季燥邪最容易损伤肺脏，诱发呼吸系统疾患，比如大家经常说的燥咳。对于这类咳嗽，中医按温燥与凉燥辨证用药。温燥咳嗽一般发生在初秋，以咳嗽少痰、不易咯出、口干咽痛为特点，或伴身热、微寒、头痛等风热表征。中医常用疏风清热、润燥止咳的中药进行治疗。凉燥咳嗽一般发生在深秋，主要是感受燥邪与风寒之邪，主要症状除了咳嗽少痰、咽干鼻燥外，往往兼有恶寒发热、头痛无汗等风寒表征。中医常用疏风散寒、润肺止咳的中药进行治疗。

如何对抗燥邪

为什么有人会出现不同的燥咳症状呢？

第一，这与患者的体质有关，如阴虚体质的燥咳患者易患上温燥咳嗽，气虚、阳虚体质的患者易患上凉燥咳嗽，这时候不但要用中药常规方剂对症治疗，还需要进行体质调理。

第二，中医认为燥性肃杀，会克伐肝气。燥邪五行属金，按照中医五行理论，肝属木，金克木，所以，秋天燥邪太过会对人体的肝气造成损害，容易引起情绪波动、内分泌紊乱、月经失调、心慌心悸、失眠等问题。这个时候不但要润燥还要疏肝解郁。

第三，秋燥中的凉燥容易滞涩气机。被这类燥邪所伤的患者一般会出现胸闷喜叹气、两胁容易胀痛、嗳气、忧郁寡欢、情绪波动时易腹痛腹泻、女性易出现乳房胀痛甚至痛经等症状，这个时候仅仅润燥也是不够的，还需要使人体气机得以顺畅。

杨璞/文

心跳不是越慢越好

要健康长寿，心率的管理非常关键，心率过快或过慢，都可能给健康埋下隐患。

刘先生今年65岁，被诊断为高血压已经有3年了。不久前他和朋友一起去医院体检，被检出心率只有48次/分，医生提醒他平时应多注意身体，适当锻炼一下。但刘先生不以为然，之前他看新闻听专家说过，心跳越慢，说明身体越好。结果不久，刘先生就在家里发生晕倒，被紧急送到医院才缓了过来。

一般来说，健康人在安静的时候心率为60-100次/分，但是因为每个人的具体情况，如年龄、体质、性别等不同，具体的心率也不同。普遍来说，年轻人心率比老人快，女性心率比男性快，活动时心率高于静止状态，运动员稍微特殊，心率一般在50次/分左右。如果心跳的速度每分钟低于60次，可以判断为心动过缓；如果超过100次，则为心动过速。这两者都属于心律不齐，需引起重视。

这里需要提醒一些特殊人群：如果是高血压患者，心率超80次/分就要小心，冠心病患者的目标心率为55-60次/分。这些人群如果心率过快，可影响血压水平，加大心脏负担，需要及时服用药物来控制心率，减少心脏做功。

因此，对于健康成年人来说，在正常心率范畴内，心跳越慢越好；但对部分疾病人群来说，则以将心率控制在目标值以内为主要目的。

平时要多爱护心脏，尽量做到以下几点：

控饮食：不良的饮食习惯可能导致动脉阻塞和肥胖，而这些又是心脏病的危险因素之一。所以，想要保护心脏，要尽量做到饮食均衡，多吃蔬菜水果。

多运动：长期坚持适当运动，可以使心肌收缩力增强，增强心功能，进而预防冠心病等心血管疾病的发生。散步、打太极拳、游泳等都是较好选择。

睡眠足：如果长期熬夜，可能导致心脏超负荷工作，进而导致心肌缺血、心律失常，严重的甚至可能导致心肌梗死，造成猝死。心脏是很“脆弱”的，它也需要规律休息，才能够保持正常工作。

每个人的具体情况不同，所以心率快慢也不同，如果没超出正常范畴太多，且无不适症状，则不需要担心。如果超过范畴，且出现心慌、气促、头晕等不适，则需要及时就医。

袁晓晨 刘鹏/文